

# 食育料理教室「わくわくクッキング」

～ 毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日、狛江市の特産物は枝豆です！ ～

～旬の野菜と身近な野菜を使ったレシピのご紹介～

## 大豆もやしご飯、なす入り水餃子、ズッキーニのナムル

薬味しょうゆが食欲をそそります！

### 大豆もやしご飯

<材料（5人分）>

<下準備>

米	2合	… 洗い、30分以上水につけ、ざるにあげる
大豆もやし	200g	… 根をとり、長いものは半分に切る
塩	小さじ1/4	
水	330ml	
ごま油	小さじ1	

### 薬味しょうゆ

しょうゆ	大さじ1 1/2	
ねぎ	20g	… みじん切り
粉唐辛子(細挽き)	小さじ1/3	
すりごま	小さじ1	
にんにく	お好みで	… すりおろし
なしの汁	大さじ1	⇒ パイナップルジュースや牛肉のスープでも可



<作り方>

- 炊飯器に半量の米→半量のもやし→残りの米→残りのもやしを重ね入れ、塩と水を加えて炊く。
- 調味料aをよく混ぜ合わせ、小皿に5等分する。
- 炊き上がったら、ごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。薬味しょうゆをつけながら食す。

<1人分栄養価（5人で食べた場合）>

エネルギー 260kcal・たんぱく質 6.0g・塩分 1.0g

おつまみや常備菜としておすすめ！

### ズッキーニのナムル

<材料（2～3人分）>

<下準備>

ズッキーニ	1本(150g)	… 縦半分に切り、斜め薄切り
ごま油	小さじ1	
にんにく	1/2かけ	… すりおろす
しょうゆ	小さじ1	
ごま(白)	小さじ1	



<作り方>

- テフロン製のフライパンにごま油を熱し、ズッキーニをしんなりするまで炒める。
- 調味料aを加え、器に盛る。

<1人分栄養価（3人で食べた場合）>

エネルギー 26kcal・たんぱく質 1.05g・塩分 0.3g

ポン酢ではなく、柚子胡椒で食べても美味！

本日はなすの皮も食べて、アントシアニン系色素のナスニンのパワーをいただきましょう！

## なす入り水餃子

<材料(4人分)>

<下準備>

なす	3~4本(300g) … 7mm角に切る
ごま油	大さじ1/2
豚ひき肉	150g
生姜	1片(10g) … すりおろす
日本酒(あれば紹興酒)	大さじ1/2
ねぎ	20g … みじん切り
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
餃子の皮	1パック ← 大判、もち粉入りがおすすめ
しめじ	1/2パック … 根元は切り、ほぐす
青梗菜	1株(100g) … 3cm幅に切る
ポン酢	適宜 ← 栄養計算は、一人 小さじ2で計算しています。
万能ねぎ	4本 … 小口切り



<作り方>

- ① テフロン製のフライパンにごま油を熱し、なすをしんなりするまで炒める。
- ② ボールにaを入れてよく混ぜた後、bを加えてさらに混ぜる。  
①を加えてよく混ぜ、餃子の枚数分に具をわけろ。
- ③ 餃子の皮に②の具をのせ、ふちに水を塗ってしっかり閉じる。
- ④ 器にポン酢とねぎを入れ、たれを作る。
- ⑤ たっぷりの湯に、③、しめじ、青梗菜を入れて4分ゆでる。  
ゆで汁ごと器に盛り付け、④のたれをつけながらいただく。

<1人分栄養価>

エネルギー 241kcal・たんぱく質 12.5g・塩分 1.5g

★野菜には、ビタミン（他の栄養素の働きを助ける栄養素）  
カリウム（ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる）  
食物繊維（ナトリウムの排泄促進、便秘予防など）  
また、抗酸化性、発がん抑制などの生理的な機能性もあります。

などが豊富に含まれます。

<野菜をバランスよくとるコツは？>

一日に**350g以上**で色々な種類の野菜をとりましょう！



緑黄色野菜120g + 淡色野菜230g以上

ぜひ、**3回**の食事に野菜を取り入れましょう！



こまえ子育てねっと  
キャラクター  
「えだまめ王子」

★次回の食育料理教室「わくわくクッキング」について

9月19日（金）14時～15時30分 広報こまえ9月1日号に掲載予定です！